

☸ "පොහොය දින" සීම භාවනා වැඩසටහන ☸

පෙ. ව. 08.15 - පෙ. ව. 09.00 - සිල් සමාදන්වීම, බුද්ධ වන්දනා හා බුද්ධානුස්සති භාවනාව.

පෙ. ව. 09.00 - පෙ. ව. 09.30 - සක්මන් භාවනාව.

පෙ. ව. 09.30 - පෙ. ව. 10.00 - පඨිංක භාවනාව.

පෙ. ව. 10.00 - පෙ. ව. 10.30 - සක්මන් භාවනාව.

පෙ. ව. 10.30 - පෙ. ව. 11.15 - පඨිංක භාවනාව.

පෙ. ව. 11.15 - ප. ව. 12.00 - දහවල් දානය.

ප. ව. 12.00 - ප. ව. 01.00 - විවේකය හා පුස්තකාල වේලාව.

ප. ව. 01.00 - ප. ව. 03.00 - පිරිත් සජ්ජායනාව හා සූත්‍ර සාකච්චාව.

ප. ව. 03.00 - ප. ව. 03.30 - ගිලන්පස.

ප. ව. 03.30 - ප. ව. 04.00 - සක්මන් භාවනාව.

ප. ව. 04.00 - ප. ව. 04.45 - පඨිංක භාවනාව.

ප. ව. 04.45 - ප. ව. 05.00 - අනුමෝදනාව හා නිමාව.

